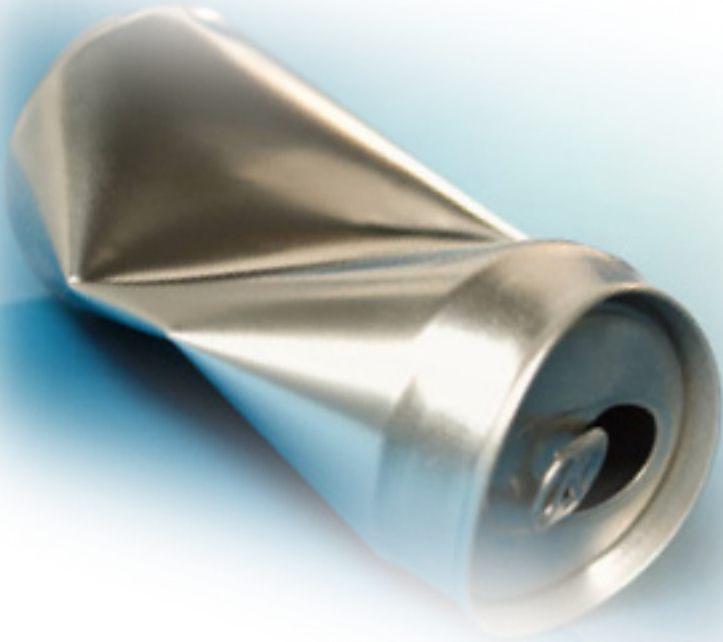




ÄNGELHOLMS
KOMMUN

Energidrycker - farliga?



Information om energidrycker till dig som är förälder

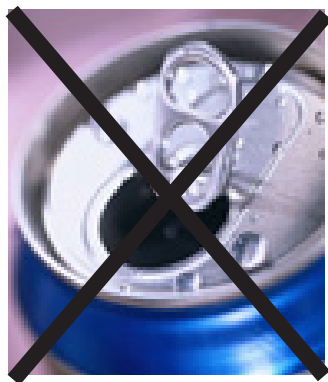
Denna lilla informations folder har vi satt ihop eftersom vi ofta får frågor om energidryck från er föräldrar här i Ängelholm.

Vi är själva föräldrar och läst på en hel del om vad forskningen säger om energidrycker. Vårt svar blir...

Du ska säga nej!

Varför då?

Vi vet med säkerhet att det inte är ett nyttigt livsmedel, närmast att likna vid en söt, koffeinberikad läskedryck. Livmedelsverket som kontrollerar livsmedelsprodukter i Sverige säger "att energidrycker är direkt olämpliga som vätskeersättning eller törstsläckare"- då kan man ju undra vad man ska ha dem till?



Vid intag av energidryck kan medicinska biverkningar uppträda så som hjärtklappning, obehagskänslor, ångest och sömnsvårigheter, vilket är typiska effekter av överdosering av koffein. Från flera skolor i Ängelholm har det rapporterats att barn och ungdomar blivit rastlösa, "speedade" och okoncentrerade som en följd av att ha druckit energidryck på rasten.



Vi har nyligen uppmanat kommunens handlare att sätta en frivillig åldersgräns på 18 år för att sälja energidryck. Nu vill vi rikta samma uppmaning till er som föräldrar. Säg nej till energidryck för ditt barn eller tonåring.

Vi vet från forskningen att det spelar stor roll att du som förälder säger nej.

Du som förälder eller vårdnadshavare är den viktigaste personen i ditt barns liv och Jaaa, de lyssnar på dig (även om det ibland kanske inte känns så)

Har du frågor eller synpunkter, kontakt oss gärna



Maria Selway
Drogförebyggande samordnare
maria.selway@engelholm.se
0431 468160



Torsten Gadd
Skolöverläkare
Barn- och utbildningsförvaltningen
torsten.gadd@engelholm.se
0431 468853



Visste du att:

- När energidryck började säljas 1996 i Sverige ställde Livsmedelsverket krav på att burkarna skulle märkas med varningstexten ”barn, gravida och andra känsliga personer för koffein avråds från att använda denna dryck”. Detta krav är idag borttaget på grund av att det finns gemensamma märkningskrav inom EU. Det ska dock anges att koffeininnehållet är högt och den totala koffeinmängden ska anges.
- Det finns gott om forskningsunderlag för att direkt avråda från kombinationen energidryck och alkohol. Energidryck dränerar kroppen på vätska och minskar insikten om berusningsgrad vilket kan få mycket allvarliga konsekvenser, inte minst för unga människor.
- Det finns ingen lagstiftning i dagsläget som ger stöd för förbud tyvärr, men många kommuner har gjort en överenskommelse med sina handlare om att hålla på en frivillig åldersgräns på 18 år. Uppmana gärna din handlare till detta!

Informationen är hämtad från Livsmedelverkets hemsida samt ”Aktuell information om energidrycker” av stiftelsen Sportfront och faktagranskad av Ulla Beckman-Sund på Livsmedelsverket.